PROGRAMM

Yoga Retreat

vom 08.11.-15.11.2025

im Aldiana Club Naga Bay

ZEIT	Samstag, 08.11.	Sonntag, 09.11.	Montag, 10.11.	Dienstag, 11.11.	Mittwoch, 12.11.	Donnerstag, 13.11.	Freitag, 14.11.	Samstag, 15.11.
Vormittag	Anreise		**Yoga am Morgen** 45 Min. Cyra	**Rise & Shine Yoga** 45 Min. Silke	**Flow to Stretch** 45 Min. Cyra	**Sonnengrüße** 45 Min. Silke	**Meditation am Morgen** 30 Min. Silke	Abreise
Vormittag			**Klangmassage** 45 Min. Cyra	**Meditation am Morgen** 30 Min. Silke	**Klangmassage** 45 Min. Cyra	**Meditation am Morgen** 30 Min. Silke	**Rise & Shine Yoga** 45 Min. Silke	
Nachmittag		**Schnupper-Training**	**Slow Flow & Stretch** 45 Min. Silke	**Breathwork** 45 Min. Cyra	**Happy Hips Yoga** 45 Min. Silke	**Yoga** 45 Min. Cyra	**Breathwork** 45 Min. Cyra	
Nachmittag			**Meditation am Abend** 30 Min. Silke	**Soundbath** 45 Min. Cyra	**Yin Yoga** 45 Min. Silke	**Soundbath** 45 Min. Cyra	**Klangmassage & Soundbath** 45 Min. Cyra	

Änderungen vorbehalten. Infos zu den Trainern und Kursbeschreibungen siehe nächste Seiten.
Die genauen Uhrzeiten und Treffpunkte erfahre vor Ort.

DEINE TRAINER & KURSBESCHREIBUNG

CYRA PFEIFFER…

… ist mit Herz und Leidenschaft Gymnastiklehrerin. Während des Yoga Retreats erwarten euch energiegeladene Kurse voller Bewegung, Freude, Positivität und auch Entspannung. Taucht ein in die Welt der Klangschalen und lasst euch von den sanften Tönen tragen, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Ob Power oder Entspannung – bei Cyra findet jeder die perfekte Balance.

Silke Neusatz-Goff …

… praktiziert seit mehr als 10 Jahren Yoga und hat sich in dieser Zeit von verschiedenen Yogastilen inspirieren lassen. Ihre Ausbildung zur Yogalehrerin (200h RYT Yoga Alliance) absolvierte sie 2019 im Inside Yoga in Frankfurt bei Young Ho Kim. Darauf folgten vertiefende Weiterbildungen, darunter 50 Stunden „The Upgrade“ und 25 Stunden Pre- und Postnatal-Yoga bei Sylvie Ritter.

Für Silke steht eine ganzheitliche Praxis im Vordergrund, die nicht nur Asanas und Atemübungen, sondern auch Momente der Stille umfasst. In ihren Stunden kombiniert sie kraftvolle, fließende Bewegungen mit beruhigenden und regenerierenden Haltungen. So entsteht eine harmonische Balance zwischen Aktivität und Ruhe.

Besonders am Herzen liegt ihr die Schaffung eines achtsamen und unterstützenden Raums, der als Rückzugsort vom hektischen Alltag dient. In diesem sicheren Umfeld können die Teilnehmer die positive Wirkung von Yoga auf körperlicher und mentaler Ebene erfahren.

KURSBESCHREIBUNG

Kurse von Silke

Meditation
Eine ruhige und zentrierende Meditation, um den Geist zu beruhigen und die Achtsamkeit für den Tag zu stärken. Ideal, um den Tag mit innerer Ruhe und Klarheit zu beginnen oder zur Entspannung am Abend.

Slow Flow & Stretch
Ein langsamer Yoga-Fluss, der auf sanfte Bewegungen und tiefes Dehnen fokussiert. Diese Praxis fördert Flexibilität, Entspannung und Körperbewusstsein. Besonders gut für den Einstieg in die Woche.

Rise & Shine Yoga
Ein sanfter, aber belebender Yoga-Fluss, der dich energetisiert und deinen Körper für den Tag vorbereitet. Fokus auf Aufwecken und Aktivierung des gesamten Körpers.

Happy Hips Yoga
Diese Klasse konzentriert sich auf Hüftöffnungen und -dehnungen, ideal, um Verspannungen im unteren Rücken und in den Hüften zu lösen. Perfekt für mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden.

Sonnengrüße
Eine fließende Praxis, die sich um die klassische Sequenz der Sonnengrüße (Surya Namaskar) dreht. Ideal, um den Körper zu dehnen, zu kräftigen und den Geist zu fokussieren.

Kurse von Cyra:

Yoga am Morgen:
Starte deinen Tag voller Leichtigkeit mit einer sanften Morning Yoga-Session. Lass deinen Körper erwachen, spüre deinen Atem und finde deine Balance, während du dich ganz auf den Moment einlässt. Diese liebevolle Praxis schenkt dir Energie, Klarheit und ein Gefühl von innerer Ruhe – der perfekte Beginn für einen neuen Tag.

Yoga:
Diese Yoga-Stunde vereint Yin und Yang – kraftvolle, aktive Bewegungen treffen auf sanfte, entspannende Elemente, um Körper und Geist in Balance zu bringen. Fließende und schwingende Bewegungen lösen Verspannungen, verbessern den Energiefluss und fördern innere Ruhe.

Yoga Flow:
In dieser Yoga Flow-Stunde stehen fließende Bewegungen im Mittelpunkt. Schwünge und sanfte Flows lassen dich tief in einen meditativen Zustand eintauchen, während du einfach im Moment bist. Lass los und genieße den Flow, der Körper und Geist harmonisch verbindet.

Soundbath:
In dieser Session darfst du einfach liegen und dich entspannen, während die kraftvollen und heilenden Klänge dich umhüllen. Du spürst die beruhigenden Schwingungen, die Körper und Geist in Einklang bringen.

Klangmassage:
In dieser Session kannst du die wohltuenden Vibrationen meiner tibetischen Klangschale direkt an deinem Körper erleben. Lass dich von den Klängen tragen und finde zu innerer Ruhe und Gelassenheit – eine perfekte Auszeit für dein Wohlbefinden

Klangmassage & Soundbath:
Verbindung von der wohltuenden Vibration direkt an deinem Körper durchs Auflegen meiner tibetischen Klangschale und baden in meinen Kristallklangschalen und Sounds.

Breathwork:
Wir Verbindung uns mit unserem Atem und spüren uns bewusster. Anschließend darfst du relaxen und verbunden bleiben mit Dir und deiner Atmung.